

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pekerjaan kuli panggul beras merupakan salah satu pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik yang berat. Bentuk pekerjaan ini adalah mengangkut atau memindahkan material yang berupa beras dalam jumlah banyak. Pekerjaan ini sering kita jumpai di pasar, pabrik produksi beras maupun unit – unit koperasi maupun gudang – gudang beras. Konsekuensi yang dihadapi dalam pekerjaan ini adalah pekerja harus mempunyai fisik yang kuat dan postur tubuh yang baik untuk meningkatkan kinerja dan produktivitas. Menurut Kemenkes tahun 2014 menyatakan bahwa jumlah kasus penyakit umum pada pekerja sekitar 2.000.000 kasus dan jumlah kasus yang timbul akibat pekerjaan sebanyak 400 ribu kasus.

Berdasarkan Al-Qur'an surat Al – Baqarah ayat 286 yang artinya “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapatkan pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapatkan siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”. Dari ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa setiap manusia melakukan pekerjaannya sesuai dengan keadaan fisik manusia itu sendiri dan jangan sampai memaksakan suatu pekerjaan karena akan merugikan manusia itu sendiri.

Kesehatan kerja dapat dicapai secara optimal jika terdapat tiga komponen kesehatan yaitu kapasitas kerja, beban kerja, dan beban tambahan

yang berasal dari lingkungan kerja (Uhud dkk.,2008). Beban fisik ditemukan pada saat melakukan pekerjaan yang menggunakan fisik sebagai alat utama seperti pekerjaan memindahkan beban. Berat beban yang diangkat serta frekuensi mengangkat yang sering dapat mempengaruhi kesehatan pekerja berupa kecelakaan kerja/timbulnya penyakit akibat kerja. Salah satu penyakit yang timbul dari proses kerja mengangkat adalah timbulnya rasa nyeri pada bagian pinggang akibat penekanan beban pada tubuh terutama tubuh bagian belakang.

*Low Back Pain* (LBP), sering disebut nyeri punggung bawah, nyeri pinggang, boyok, merupakan keluhan yang sering dijumpai. *Low back pain* adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah dan lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbo-sakral dan sering disertai dengan penjaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Nyeri yang berasal dari daerah punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (Tjokorda G.B Mahadewa dan Sri Maliawan, 2009:157).

Punggung bawah menyangga sebagian berat tubuh, sehingga otot rangka dan ligamen punggung bawah rentan terhadap kerusakan. Rasa sakit yang muncul tiba-tiba biasanya adalah nyeri otot yang disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Apabila ini terjadi, beberapa titik tertentu pada otot bisa terasa sangat sakit dan gerakan seseorang menjadi terhambat. Hal seperti ini sering terjadi pada pekerja yang sering melakukan aktifitas

mengangkat beban yang berat dengan menggunakan punggung. Salah satunya adalah kuli panggul (Kusuma, 2015)

Pada pekerja Kuli panggul membutuhkan koordinasi gerakan postur tubuh dan konsentrasi tinggi. Perubahan gerakan ini berlangsung sangat cepat tergantung posisi jongkok dan tingginya frekuensi pengulangan gerakan untuk kurun waktu yang lama akan mendorong timbulnya Nyeri Punggung Bawah (Rinaldi, 2015).

Studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh peneliti di UD Sumber Makmur desa jatikurung menunjukkan bahwa 20 dari 32 orang pekerja kuli panggul mengalami nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Menurut pemilik UD Sumber Makmur bapak Adib setiap 1 orang pekerja mengangkut mencapai 50-80 kg.

Fisioterapis dapat berperan penting dalam mengurangi nyeri dan penguatan otot punggung bawah pada kuli panggul beras di UD Sumber Makmur. Berhubung pendapatan kuli panggul yang tidak menentu, fisioterapi dapat memberikan latihan yang tidak membutuhkan biaya yang banyak sehingga dapat berperan untuk membantu kuli panggul beras. Salah satunya yaitu pemberian latihan *core stability* dan latihan *william exercise*. Latihan *core stability* dan *william exercise* berfungsi sebagai pengurangan nyeri, peningkatan keseimbangan, penguatan otot dan peningkatan fungsional.

Dari berdasarkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Core Stability* Dan *William exercise*

Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kuli Panggul Beras Di Daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh *core stability* dan *william exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar.?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh *core stability* dan *william exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar sebelum diberikan perlakuan *core stability*.
- b. Untuk mengetahui penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar setelah diberikan perlakuan *core stability*.

- c. Untuk mengetahui nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar sebelum diberikan perlakuan *william exercise*.
- d. Untuk mengetahui penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar setelah diberikan perlakuan *william exercise*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah kepustakaan untuk pembaca mengenai pemberian latihan *core stability* dan *William exercise* pada pekerja kuli panggul yang mengalami nyeri punggung bawah.

##### **2. Praktis**

Untuk tim kesehatan sebagai landasan untuk memberikan preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitasi kepada kuli panggul beras tentang penanganan nyeri punggung bawah dengan menggunakan latihan *core stability* dan *William exercise*.